

Maria L. Schasteen

Erkältung

Mit Duftmedizin
vorbeugen und schützen





Impressum

ISBN 978-3-86191-114-2

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Annette Wagner
gedruckt in Deutschland

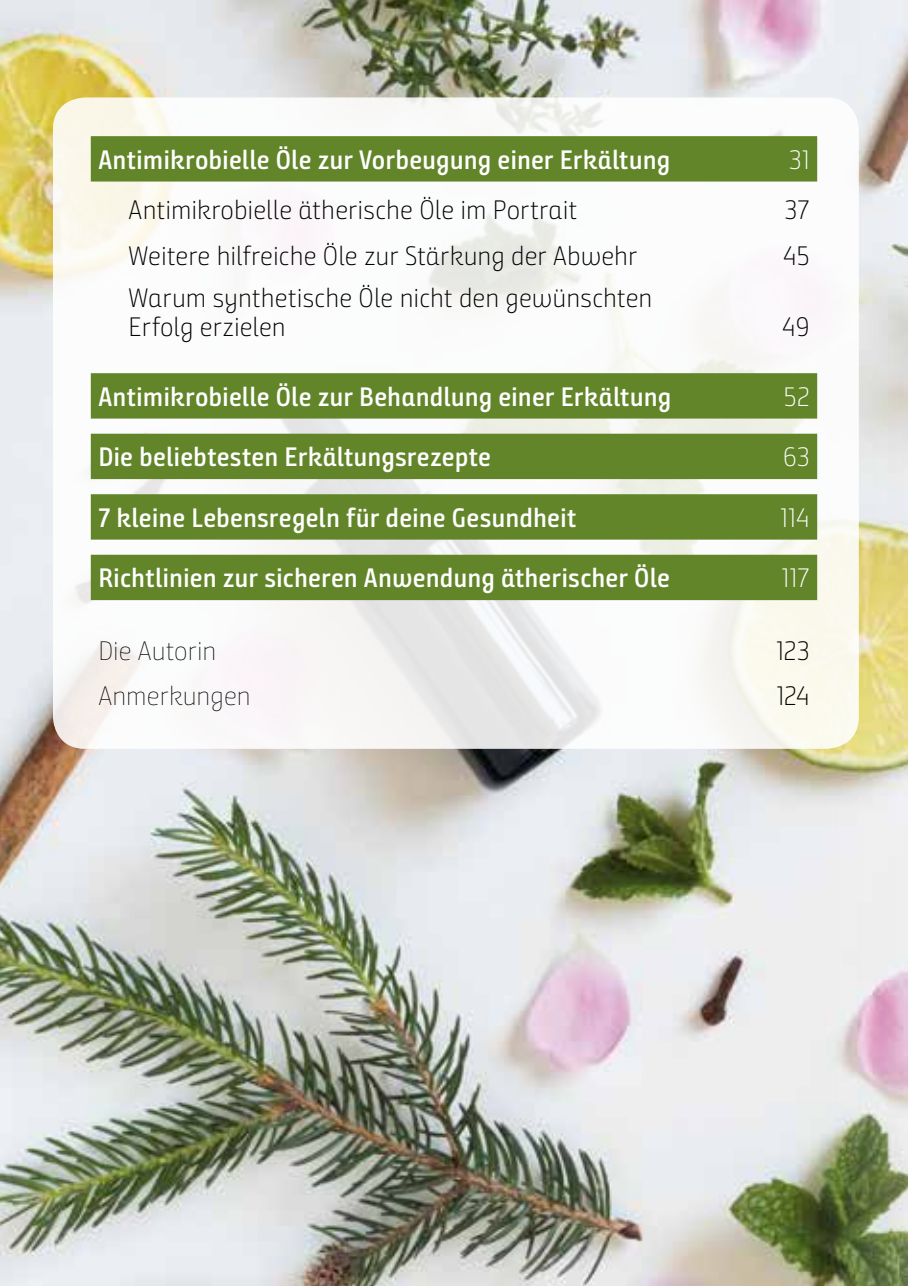
Inhalt

Erkältung – dein Praxis-Ratgeber 7

- Wie helfen ätherische Öle bei Erkältung? 8
- Sind ätherische Öle gefährlich? 9
- Die sichere Anwendung ätherischer Öle 10
- Was die Wissenschaft über ätherische Öle sagt 10
- Die beliebtesten ätherischen Öle bei Erkältung 13
- Der beste Schutz gegen Erkältung ist ein starkes Immunsystem 14

Das Immunsystem 17

- Viren, die aus der Kälte kamen 17
- Wie werden wir krank? 18
- Wenn Viren auf die Reise gehen ... 18
- Erkältungssymptome und die Erste Hilfe 19
- Wie ätherische Öle das Immunsystem unterstützen 20
- 4 Strategien für eine starke Immunabwehr 23



Antimikrobielle Öle zur Vorbeugung einer Erkältung 31

Antimikrobielle ätherische Öle im Portrait 37

Weitere hilfreiche Öle zur Stärkung der Abwehr 45

Warum synthetische Öle nicht den gewünschten Erfolg erzielen 49

Antimikrobielle Öle zur Behandlung einer Erkältung 52

Die beliebtesten Erkältungsrezepte 63

7 kleine Lebensregeln für deine Gesundheit 114

Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle 117

Die Autorin 123

Anmerkungen 124



4 Strategien für eine starke Immunabwehr

Schädliche Belastungen senken	Abwehrkräfte stärken	Hilfreiche Waffen der Natur nutzen	Erkältungs-Symptome lindern
Schutz mit einer Antiviralen Öl Mischung	Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stimmungsaufhellende Öle	Immunstimulierende Öle	Das Atmungsöl
<i>Eucalyptus globulus</i> Gewürznelke Rosmarin Zimt Zitrone Oregano Lorbeer Thymian u.a.	Bergamotte Eukalyptus Grapefruit Limette Mandarine Orange Pfefferminze Ysop Zitrone u.a.	Basilikum Bergbohnenkraut Kreuzkümmel Oregano Ravensara Weihrauch Ysop Zistrose Zitronengras u.a.	Eukalyptus Fichte Kiefer Lavendel Majoran Myrte Ravensara Wintergrün Zypresse u.a.
Vorbeugung	Stärkung	Bekämpfung	Linderung

1. VORBEUGUNG:

- **Belastungen senken** und Ansteckungsgefahr durch die Anwendung ätherischer Öle minimieren, so lautet die Devise, da man einen Kontakt mit Pathogenen niemals vermeiden kann.
- **Händewaschen** mit einer natürlichen Seife mit ätherischen Ölen ist ideal, denn die Öle bleiben auch nach dem

Waschen auf der Haut und bieten einen langanhaltenden Schutz gegen Krankheitskeime.

- **Mundspülung** mit ätherischen Ölen ist ein Muss, denn die Schlacht beginnt im Mund! Die Wissenschaft zeigt immer wieder auf, dass nahezu jede Infektion im Mund beginnt. Ätherische Öle sind viel wirksamer als Triclosan oder Fluorzahnpasta. (Übrigens: $\frac{1}{4}$ Teelöffel Fluor kann für Erwachsene tödlich sein!)
- **Raumspray** oder **Aroma-Diffuser** sind zur Reinigung der Atemluft von Viren und Bakterien und anderen Keimen höchst effektiv.
- **Haushaltsreiniger** mit ätherischen Ölen zu verwenden, hilft dabei, die Oberflächen von Türschnallen, Computer Keyboards oder Telefon nachhaltig von Viren zu reinigen, ohne die Umwelt zu vergiften und Leben zu gefährden.

2. STÄRKUNG:

- Durch hochwertige **antioxidative Nahrungsmittel** wird die natürliche Abwehr gestärkt und mobilisiert. Nahrhafte Ernährung regt die Produktion der Phagozyten (Fresszellen) an, welche die Ausbreitung der Keime verhindern und die Intensität und Dauer der Beschwerden erheblich senken können.
- Ätherische Öle, die das Immunsystem unterstützen, werden zum Beispiel auf die **Fußsohlen** aufgetragen.
- Ysop oder eines der anderen antimikrobiellen und stimmungsaufhellenden Öle werden über die **Thymusdrüse** oder das Brustbein eingerieben und leicht eingeklopft, um die Immunität und Energie zu steigern.
- Man vernebelt stimmungsaufhellende Öle mittels eines

Aroma-Diffusers, um eine Erkrankung zu vermeiden, denn zum Beispiel das Zitronenöl stärkt sehr wirksam das Immunsystem.

3. BEKÄMPFUNG

- Wenn wir uns angesteckt haben, müssen wir uns mit den Waffen der Natur wappnen: Die **Antimikrobielle Ölmi-schung** plus **Oregano** und **Thymian** sind jetzt gefragt.
- Ätherische Öle als **Nahrungsergänzung** oder in der **Nahrung** aufzunehmen, hat den Vorteil, dass sie die weitere Ausbreitung der Erkrankung verhindern können, indem sie ein unfreundliches Umfeld für Pathogene schaffen.
- Das Carvacrol in Oregano, Thymol in Thymian und die Phenole der Zimtstange und Nelke machen diese ätherischen Öle zu einer **Biowaffe**.
- Beim ersten Anzeichen einer aufkeimenden Erkältung sollten diese ätherischen Öle **verstärkt** eingesetzt werden.
- **Anwendungen:** Den Aroma-Diffuser zur Reinigung der Atemluft einschalten, heißes Wasser mit ätherischen Ölen trinken, ein Dampfbad nehmen, warme Kompressen auflegen und einen Erkältungsbalsam einreiben.
- Man nimmt zu jeder Mahlzeit eine **Kapsel** zu sich oder trinkt einen Tropfen der zum Verzehr gekennzeichneten ätherischen Öle in Mandel- oder Reismilch.

4. LINDERUNG

Mit ätherischen Ölen können wir Symptome lindern und schnelle Ergebnisse erzielen.



Antimikrobielle Öle zur Behandlung einer Erkältung

Hat uns die Erkältung doch einmal erwischt, dann tun wir all das, was wir als Vorbeugungsmaßnahmen bereits besprochen haben:

- Den **Aroma-Diffuser** mehrmals am Tag etwa 20 Minuten laufen lassen oder länger – wie es dir gefällt.
- Deine **antiviralen Öle** von Zeit zu Zeit riechen (Zimt, Nelke, Zitrone, Rosmarin und Eukalyptus, oder Salbei, Oregano, Majoran, Thymian und andere). Ist die Erkältung in vollem Gang, folge den Anwendungsmöglichkeiten im Rezept-Teil, die im Anschluss vorgestellt werden.
- Nimm ein heißes **Bad** oder **Fußbad**, um dein Immunsystem zu unterstützen.

- Führe deinen Zellen über die **Fußmassage** mit ätherischen Ölen lebenswichtige Immunstimulanzen zu. Der Vorteil der Fußmassage ist, dass deine Hände auch zwischendurch keimfrei gemacht werden und deine Hausschuhe himmlisch duften.
- Du trinkst viel **heißes Wasser** und Tee mit ätherischen Ölen. Dein Immunsystem braucht das Wasser, um Schadstoffe effektiv zu entsorgen!
- Du hältst dich von **Zucker** und Kohlehydraten fern, bis du wieder fit bist. Das hilft deinem Immunsystem, ungestört zu arbeiten.
- Du solltest zusätzlich **Vitamine**, besonders Vitamin C in Form von frischem Orangensaft, Vitamin D3 und K, zusammen mit dem B-Komplex und wichtigen Mineralien zu dir nehmen.
- Du schlürfst **heiße Hühnerbrühe** – das ist Balsam für das Immunsystem.
- Du hältst **strikte Bettruhe**. Zu glauben, dass man jetzt arbeiten muss, schädigt das Immunsystem und den Körper und kann schwerwiegende Folgeschäden verursachen. Das Immunsystem verordnet dir Bettruhe, damit es ungestört die Krankheitskeime entsorgen kann. Wer sonst hilft dem Immunsystem, wenn nicht du?

